

高齢者の排便状況と食生活への意識について

齊 藤 憲

Studies on Consideration of Food Intake
and Defecation Tendency of Elderly People

Ken SAITO

This research was conducted on 382 males over the age of 65 during the time span from late December 1998 to late January of 1999. The research was conducted through a questionnaire asking the number of times participants passed bowel movements and asking about their daily diet and amount of food intake. The following results were discovered.

- 1) The percentage of men who passed daily bowel movements was 64.9%. Those with a tendency for constipation, passing less than three bowel movements a week, were 19.4%. Men who considered themselves irregular were only 3.8%.
- 2) 87.8% responded that they took in an appropriate daily intake of food or almost did, in order to maintain a healthy lifestyle. 81.8% responded that they knew or almost knew the suitable amount of daily food intake.
- 3) 97.9% answered that they thought there was a correlation between constipation and general health; 82.6% felt that it was appropriate to pass bowel movements daily. Looking at this response by age categories the following results were seen; 75 years of age or older, 75.3%; 65 to 69 years of age 88.9%, it was notable that the percentage was lower in men age 75 and older.
- 4) In examining the time when bowel movements were passed in men who reported daily bowel movements, 50.5% occurred between the time they awoke in the morning and right after finishing breakfast. For men who had irregular bowel movements, the percentage was 18.2%. It was notable that the percentage of early morning bowel movements was higher in men who reported daily bowel movements.
- 5) In regard to having a sense of daily food intake allowances, many men answered that they intake an ordinary amount of food. On the other hand, the percentage of men who answered that they were unaware of their daily food intake was less than 0.3%. A very clear correlation between the amount of food intake and the number of times men passed bowel movements could not be defined.

緒 言

便秘が種々の疾患と関連するといわれ¹, 便通の改善が健康維持に重要であると思われる。しかしながら, 排便への意識と便秘との関連についての報告は少なく, 特に高齢者についての資料は殆どみられない。

先に, 著者は健康と排便に関する調査の一環として, 青年期女子を対象に食生活に関する意識や排便傾向について調査を行い, 食品群別摂取量への認識と排便回数に

ついては明確な関連性を認めることができなかった。しかし, 排便に関する意識が排便回数に影響を与えることを示唆した²。そこで, 今回は高齢者についての排便状況の実態を把握し, 同時に食生活に関する意識との関連性の基礎資料を得るためにアンケート調査を行ったので, 以下報告する。

調査方法

65歳以上の男性 382名を対象に, 平成10年12月下旬か

ら平成11年1月下旬にかけてアンケート調査を行った。

調査用紙を盛岡市にある某国立大学農学部農芸化学科の65歳以上の男性の卒業生 382名に郵送した。その回収率は78.5% (300名)、有効回答率は96.0% (288名)であった。なお、総ての対象者をあわせて集計した結果を“全体”とし、排便状況の設問は、1週間当たりの各排便回数、1回から7回と8回以上及び“不規則”の計9項目とした。統計処理に際しては、排便回数が1週間3回以下の場合を“便秘傾向”とみなし³、毎日排便がある場合(1週間に7回以上)と、その中間値(1週間に

4～6回)の3グループに分け、“不規則”との計4区分について比較した。また、対象者を65～69歳(99名)、70～74歳(112名)及び75歳以上(77名)の3グループに分け、年代別の比較も行った。

クロス集計の結果に対する検定には χ^2 検定を用いた。割合については、割合の差の検討を行った。

調査結果及び考察

1. 対象者全体の排便傾向について

対象者の排便頻度を Table 1 に示した。排便が週に3

Table 1 Defecation frequencies in elderly people

Age	Number	Defecation times/Week				χ^2 -Test
	(%)	～3	4～6	7～	Irregular	
Total	number	56	34	187	11	NS
	(%)	(19.4)	(11.8)	(64.9)	(3.8)	
65～69	number	13	12	70	4	
	(%)	(13.1 ^a)	(12.1 ^a)	(70.7 ^a)	(4.0 ^a)	
70～74	number	23	14	72	3	
	(%)	(20.5 ^{ab})	(12.5 ^a)	(64.3 ^a)	(2.7 ^a)	
75～	number	20	8	45	4	
	(%)	(26.0 ^b)	(10.4 ^a)	(58.4 ^a)	(5.2 ^a)	

Within a column, values not sharing a superscript letter are significantly different from one another ($p<0.05$).

NS: not significant

Table 2 Comparison of health consideration in elderly people by age (%)

Survey item	By Age				χ^2 -Test
	Total (N=288)	65~69 (N=99)	70~74 (N=112)	75~ (N=77)	
Do you think that you have good food habits to maintain your health?					
Yes	20.1	21.2 ^a	17.9 ^a	22.1 ^a	NS
Most of the time	67.7	60.6 ^a	70.5 ^a	72.7 ^a	
Some of the time	9.4	15.2 ^a	8.9 ^{ab}	2.6 ^b	
No	2.1	3.0 ^a	1.8 ^a	1.3 ^a	
Do not know	0.7	0.0 ^a	0.9 ^a	1.3 ^a	
Do you miss any of the three regular meals?					
Often miss	5.2	3.0 ^a	7.1 ^a	5.2 ^a	NS
Sometimes	9.7	7.1 ^a	8.9 ^a	14.3 ^a	
Do not miss	85.1	89.9 ^a	83.9 ^a	80.5 ^a	
Do you know what your daily food requirements are ?					
Yes, entirely	16.0	15.1 ^a	16.1 ^a	16.9 ^a	NS
Yes, partially	65.3	67.7 ^a	61.6 ^a	67.5 ^a	
Not very well	16.7	16.2 ^a	17.8 ^a	15.6 ^a	
Do not know	2.0	1.0 ^a	4.5 ^a	0.0 ^a	

Within a column, values not sharing a superscript letter are significantly different from one another ($p<0.05$).

NS: not significant

回以下の割合は19.4%，週に4～6回の排便は11.8%，毎日（7回以上）排便のある割合は64.9%であり，“不規則”は3.8%を占めた。青年期女子の結果²と比較すると毎日排便のある者の割合は3倍高く，“不規則”については約1／6であり，本対象者の排便は青年期女子よりも良い状況にあった。さらに，対象者の排便状態を年代別でみると，75歳以上（26.0%）に便秘傾向の者が多く，若い年代の65～69歳（13.1%）の者よりも高率で有意差が認められた（ $P<0.05$ ）。

2. 排便と食生活に関する意識について

年代別でみた食生活に関する意識についての結果をTable 2に示した。

対象者全体で比較すると，“健康を保つのに適した食生活”を“している”あるいは“大体している”と答えた割合は87.8%であった。

この結果を青年期女子²（42.5%）と比べると，約2倍以上高く，本対象者は若い年齢の女子よりも健康に注意をはらった食生活をしていた。

一方，平井ら⁴の高齢者の結果（94%）と比較した場合は6%程度低率になっていた。

次に，年代との関連について有意のある項目をみると，

“どちらともいえない”と答えた者において，65～69歳代（15.2%）と75歳以上の年代（2.6%）間に有意差が認められた（ $P<0.01$ ）。

“食事を3食きちんと食べていますか”という設問について全体をみると，“よく欠食する”と答えた割合は5.2%で，青年期女子の割合9.1%²よりも低かったが，平井の男性高齢者の結果⁴（1%）よりも高かった。

年代間の比較では，有意差のある項目がなかった。

“望ましい1日の食品摂取量”の知識について，全体でみると，“知っている”あるいは“大体知っている”と答えた者の合計は81.3%を占めた。この結果を平井ら⁴の男性高齢者（68%）および青年期女子（51.1%）²と比べると，本対象者の食品摂取量の知識は，かなり高いレベルにあるものと考ええる。

年代間の比較については，いずれの項目間にも有意差を認めることができなかった。

次に，排便回数別でみた食生活に関する意識についての結果をTable 3に示した。

“健康を保つのに適した食生活をしていますか”，“食事を3食きちんと食べていますか”，“望ましい1日の食品摂取量を知っていますか”という設問については，どの設問項目についても，排便回数間に有意差を認めるこ

Table 3 Comparison of health consideration in elderly people by defecation times (%)

Survey item	Defecation times/Week				χ^2 -Test
	~3 (N=56)	4~6 (N=34)	7~ (N=187)	Irregular (N=11)	
Do you think that you have good food habits to maintain your health?					
Yes	25.0 ^a	14.7 ^a	18.2 ^a	18.2 ^a	NS
Most of the time	60.7 ^a	76.5 ^a	72.2 ^a	54.5 ^a	
Some of the time	10.7 ^a	2.9 ^a	8.0 ^a	18.2 ^a	
No	3.6 ^a	5.9 ^a	1.1 ^a	0.0 ^a	
Do not know	0.0 ^a	0.0 ^a	0.5 ^a	9.1 ^a	
Do you miss any of the three regular meals?					
Often miss	5.4 ^a	8.8 ^a	3.7 ^a	0.0 ^a	NS
Sometimes	16.1 ^a	5.9 ^a	9.1 ^a	18.2 ^a	
Do not miss	76.8 ^a	85.3 ^a	87.2 ^a	81.8 ^a	
Do you know what your daily food requirements are?					
Yes, entirely	17.9 ^a	17.6 ^a	13.9 ^a	18.2 ^a	NS
Yes, partially	67.9 ^a	58.8 ^a	66.8 ^a	63.6 ^a	
Not very well	12.5 ^a	17.6 ^a	17.6 ^a	18.2 ^a	
Do not know	1.8 ^a	5.9 ^a	1.6 ^a	0.0 ^a	

Within a column, values not sharing a superscript letter are significantly different from one another ($p<0.05$).

NS: not significant

とができなかった。

3. 排便への意識と排便習慣との関連性について

Table 4 には、年代と排便に係る項目との関連性について示した。便秘が健康に関連があるかどうかという項目を全体でみると、ほとんど(97.9%)が便秘は健康に関連があると答えていた。また、年代間の比較でも、全体での回答と同様な様相を示したが、有意差を認めなかった。

次に、“排便は何時するのがよいのか”について、全体をみると、“毎日するもの”と答えた者が82.6%と最も多く、青年期女子の63.2%²に比べて20%ほどの差があった。年代間の比較では、75歳以上(75.3%)が65～69歳代(88.9%)よりも低率で有意差を認めた($P<0.05$)。“便意のある時でよい”と考えている者については、逆

に75歳以上が24.7%を示し、65～69歳代の11.1%よりも有意に高率であり、排便に対する意識に、年代の違いが推察された。

便の状態を全体でみると、大部分(80.2%)が“普通便”と答えていた。年代別でみると、硬い便をする者は75歳以上(13.0%)が他の年代の者よりも多く、70～74歳代(2.7%)と有意差が認められた($P<0.05$)。

軟便については、70～74歳代(17.8%)は65～69歳代(8.1%)よりも高率で有意差が認められた($P<0.05$)。

排便時刻について、全体をみると、“起床から朝食直後”および“朝食後から昼食”が、ほぼ同率で40%台であった。

年代別については、“起床から朝食直後”で、65～69歳代(54.5%)と75歳以上(35.1%)との間に有意差が認められた($P<0.01$)。

Table 4 Awareness of defecation and defecation tendencies in elderly people by age

(%)

Survey items	By Age				χ^2 -Test
	Total (N=288)	65~69 (N=99)	70~74 (N=112)	75~ (N=77)	
Do you consider that constipation affects your health?					
Yes	97.9	97.0 ^a	99.1 ^a	97.4 ^a	NS
No	1.4	2.0 ^a	0.0 ^a	2.6 ^a	
Do not know	0.7	1.0 ^a	0.9 ^a	0.0 ^a	
How often do you think you should defecate?					
Every day	82.6	88.9 ^a	82.1 ^{ab}	75.3 ^b	$p<0.1$
When you feel the need	16.7	11.1 ^a	16.1 ^{ab}	24.7 ^b	
When you have time	0.7	0.0 ^a	1.8 ^a	0.0 ^a	
How are your stools?					
Hard	6.9	7.1 ^{ab}	2.7 ^a	13.0 ^b	$p<0.05$
Normal	80.2	84.8 ^a	79.5 ^a	75.3 ^a	
Soft	12.9	8.1 ^a	17.8 ^b	11.7 ^{ab}	
when do you defecate between?					
Getting up & after breakfast	44.4	54.5 ^a	42.0 ^{ab}	35.1 ^b	NS
Breakfast & lunch	44.1	38.4 ^a	45.5 ^a	49.4 ^a	
Lunch & dinner	4.9	3.0 ^a	6.3 ^a	5.2 ^a	
Dinner & going to sleep	1.7	1.0 ^a	1.8 ^a	2.6 ^a	
Irregularly	4.9	3.0 ^a	4.5 ^a	7.8 ^a	

Within a column, values not sharing a superscript letter are significantly different from one another ($p<0.05$).

NS: not significant

このことは、年代が若いほど便通が良い状態にある様相を示唆するものである。他の排便時刻については、年代間に有意差を認めなかった。

Table 5 には、排便回数と排便に関連する項目との関連性について示した。“便秘が健康に関連があるかどうか”については、排便回数に関係なく、ほとんどの者が“関係がある”と答え、有意差がなかった。

“排便は何時するのがよいのか”という質問については、毎日排便する者が“毎日するもの”と答えた率（89.3%）が“不規則”（54.5%）および“4～6回”（64.7%）の者よりも高率で有意差があった（ $P<0.01$ ）。

このことは、排便に対する認識と排便回数とに関連性があることを示唆するものである。

次に、便の性状をみると、排便回数が7回以上の者で、硬い便をする者が2.1%にすぎなかったのに対して、排

便回数が“3回以下”（10.7%），“4～6回”（20.6 %）の者の割合が高く、有意差が認められた（ $P<0.01$ ）。また、“不規則”の者には硬い便をする者が1人もいなかった。

一般に、排便回数の減少に伴い、硬い便の比率が増加するとの報告^{2,5}があるが、著者の結果は、このことを支持するものである。

一方、普通便については、毎日排便する者（86.6%）は“4～6回”の者（64.7%）および“不規則”の者（54.5%）よりも高率で有意差が認められた（ $P<0.01$ ）。

さらに、軟便については、“不規則”の者（45.5%）が他の排便回数の者よりも高率で有意差が認められた（ $P<0.01$ ）。

排便の時刻をみると、有意差が認められたのは、“起床から朝食直後”で、排便回数7回以上（50.8%）およ

Table 5 Awareness of defecation and defecation tendencies in elderly people by defecation times (%)

Survey item	Defecation times/Week				χ^2 -Test
	~3 (N=56)	4~6 (N=34)	7~ (N=187)	irregular (N=11)	
Do you consider that constipation affects your health?					
Yes	96.4 ^a	94.1 ^a	99.5 ^a	100.0 ^a	NS
No	3.6 ^a	5.9 ^a	0.0 ^a	0.0 ^a	
Do not know	0.0 ^a	0.0 ^a	0.5 ^a	0.0 ^a	
How often do you think you should defecate?					
Every day	80.4 ^{ab}	64.7 ^b	89.3 ^a	54.5 ^b	$p<0.01$
When you feel the need	19.6 ^a	32.4 ^a	10.7 ^a	36.4 ^a	
When you have time	0.0 ^a	2.9 ^a	0.0 ^a	9.1 ^a	
How are your stool?					
Hard	10.7 ^a	20.6 ^a	2.1 ^b	0.0 ^b	$p<0.01$
Normal	76.8 ^{ab}	67.6 ^b	86.6 ^a	54.5 ^b	
Soft	12.5 ^a	11.8 ^a	11.2 ^a	45.5 ^b	
When do you defecate between?					
Getting up & after breakfast	48.2 ^a	11.8 ^b	50.8 ^a	18.2 ^a	$p<0.01$
Breakfast & lunch	39.3 ^a	55.9 ^a	43.3 ^a	36.4 ^a	
Lunch & dinner	3.6 ^a	11.8 ^a	3.7 ^a	18.2 ^a	
Dinner & going to Sleep	1.8 ^a	5.9 ^a	1.1 ^a	0.0 ^a	
Irregularly	7.1 ^{ab}	14.7 ^b	1.1 ^a	27.3 ^b	

Within a column, values not sharing a superscript letter are significantly different from one another ($p<0.05$).

NS: not significant

び3回以下(48.2%)が“不規則”(18.2%)および“4～6回”(11.8%)よりも高率で有意差が認められた($P<0.01$)。また、排便時刻が“不規則”についても、有意差が認められ、毎日排便する者(1.1%)が排便が不規則な者(27.3%)および4～6回の者(14.7%)と

の間で有意水準1%で低率であった。

このような結果から判断して、排便時刻の不規則が排便回数を不規則化し、次第に排便回数の減少を導くようになることが推察される。

Table 6 Relationship between intake by food and age (%)

Survey item	By Age				χ^2 -Test
	Total (N=288)	65~69 (N=99)	70~74 (N=112)	75~ (N=77)	
Cereals					
Much	2.8	4.0 ^a	1.8 ^a	2.6 ^a	NS
Ordinary	79.5	74.7 ^a	83.0 ^a	80.5 ^a	
Little	17.7	21.2 ^a	15.2 ^a	16.9 ^a	
Do not know	0.0	0.0 ^a	0.0 ^a	0.0 ^a	
Potatoes					
Much	2.1	3.0 ^a	2.7 ^a	0.0 ^a	NS
Ordinary	67.7	69.7 ^a	69.6 ^a	62.3 ^a	
Little	29.9	26.3 ^a	27.7 ^a	37.7 ^a	
Do not know	0.3	1.0 ^a	0.0 ^a	0.0 ^a	
Pulses					
Much	14.6	19.2 ^a	11.6 ^a	13.0 ^a	NS
Ordinary	68.8	65.6 ^a	73.2 ^a	66.2 ^a	
Little	16.3	15.2 ^a	14.3 ^a	20.8 ^a	
Do not know	0.3	0.0 ^a	0.9 ^a	0.0 ^a	
Fishes and Shellfishes					
Much	10.4	15.1 ^a	9.8 ^{ab}	5.2 ^b	NS
Ordinary	79.9	78.8 ^a	79.5 ^a	81.8 ^a	
Little	9.4	6.1 ^a	10.7 ^a	11.7 ^a	
Do not know	0.3	0.0 ^a	0.0 ^a	1.3 ^a	
Meats					
Much	2.8	6.1 ^a	0.9 ^b	1.3 ^{ab}	$p<0.1$
Ordinary	39.2	32.3 ^a	42.0 ^a	44.2 ^a	
Little	57.6	61.6 ^a	57.1 ^a	53.2 ^a	
Do not know	0.3	0.0 ^a	0.0 ^a	1.3 ^a	
Milk and Dairy products					
Much	16.0	16.2 ^a	13.4 ^a	19.5 ^a	NS
Ordinary	58.0	55.6 ^a	59.8 ^a	58.4 ^a	
Little	26.0	28.3 ^a	26.8 ^a	22.1 ^a	
Do not know	0.0	0.0 ^a	0.0 ^a	0.0 ^a	
Vegetables					
Much	37.8	43.4 ^a	32.1 ^a	39.0 ^a	NS
Ordinary	57.6	51.5 ^a	64.3 ^a	55.8 ^a	
Little	4.5	5.1 ^a	3.6 ^a	5.2 ^a	
Do not know	0.0	0.0 ^a	0.0 ^a	0.0 ^a	
Algae					
Much	11.8	12.1 ^a	12.5 ^a	10.4 ^a	NS
Ordinary	70.1	71.7 ^a	65.2 ^a	75.3 ^a	
Little	18.1	16.2 ^a	22.3 ^a	14.3 ^a	
Do not know	0.0	0.0 ^a	0.0 ^a	0.0 ^a	

Within a column, values not sharing a superscript letter are significantly different from one another ($p<0.05$).

NS: not significant

4. 食物摂取量への認識と排便回数の関連性について

年代別食品群別摂取量への認識を Table 6 に示した。

穀類の摂取量を全体でみると、“多量”あるいは“普通量”と答えた割合は82.3%であり、青年期女子の結果²よりも10%ほど高率になっていた。“わからない”

者は1人もいなかった。年代間では有意差のある項目を認めなかった。

いも類の摂取量を全体でみると、“普通量”が67.7%を占め、最も多い。ついで“少量”が29.9%であった。“多量”は2.1%に過ぎなかった。

Table 7 Relationship between intake by food and defecation frequency (%)

Survey item	Defecation times/Week				χ^2 -Test
	~3 (N=56)	4~6 (N=34)	7~ (N=187)	irregular (N=11)	
Cereals					
Much	3.6 ^a	2.9 ^a	3.2 ^a	0.0 ^a	NS
Ordinary	76.8 ^a	70.6 ^a	80.2 ^a	100.0 ^b	
Little	19.6 ^a	26.5 ^a	16.6 ^a	0.0 ^b	
Do not know	0.0 ^a	0.0 ^a	0.0 ^a	0.0 ^a	
Potatoes					
Much	0.0 ^a	2.9 ^a	2.7 ^a	0.0 ^a	NS
Ordinary	73.2 ^a	70.6 ^a	65.2 ^a	72.7 ^a	
Little	26.8 ^a	26.5 ^a	31.6 ^a	27.3 ^a	
Do not know	0.0 ^a	0.0 ^a	0.5 ^a	0.0 ^a	
Pulses					
Much	8.9 ^a	11.8 ^a	17.1 ^a	18.2 ^a	NS
Ordinary	67.9 ^a	76.5 ^a	67.4 ^a	63.6 ^a	
Little	23.2 ^a	11.8 ^a	15.0 ^a	18.2 ^a	
Do not know	0.0 ^a	0.0 ^a	0.5 ^a	0.0 ^a	
Fishes and Shellfishes					
Much	12.5 ^a	11.8 ^a	10.2 ^a	0.0 ^b	NS
Ordinary	78.6 ^a	70.6 ^a	81.3 ^a	90.9 ^a	
Little	7.1 ^a	17.6 ^a	8.5 ^a	9.1 ^a	
Do not know	1.8 ^a	0.0 ^a	0.0 ^a	0.0 ^a	
Meats					
Much	1.8 ^a	2.9 ^a	3.2 ^a	0.0 ^a	NS
Ordinary	42.9 ^a	52.9 ^a	35.3 ^a	45.5 ^a	
Little	55.4 ^a	44.1 ^a	61.0 ^a	54.5 ^a	
Do not know	0.0 ^a	0.0 ^a	0.5 ^a	0.0 ^a	
Milk and Dairy products					
Much	25.0 ^a	8.8 ^{bc}	16.0 ^{ab}	0.0 ^c	NS
Ordinary	46.4 ^a	61.8 ^a	59.9 ^a	63.6 ^a	
Little	28.6 ^a	29.4 ^a	24.1 ^a	36.4 ^a	
Do not know	0.0 ^a	0.0 ^a	0.0 ^a	0.0 ^a	
Vegetables					
Much	41.0 ^a	38.2 ^a	38.5 ^a	18.2 ^a	NS
Ordinary	55.4 ^a	55.9 ^a	57.8 ^a	72.8 ^a	
Little	3.6 ^a	5.9 ^a	3.7 ^a	9.1 ^a	
Do not know	0.0 ^a	0.0 ^a	0.0 ^a	0.0 ^a	
Algae					
Much	19.6 ^{ac}	8.8 ^{bc}	10.2 ^{ac}	0.0 ^b	NS
Ordinary	55.4 ^a	73.5 ^{ab}	73.3 ^{ab}	81.8 ^b	
Little	25.0 ^a	17.6 ^a	16.6 ^a	18.2 ^a	
Do not know	0.0 ^a	0.0 ^a	0.0 ^a	0.0 ^a	

Within a column, values not sharing a superscript letter are significantly different from one another ($p < 0.05$).

NS: not significant

豆類の摂取量を全体でみると、“普通量”が最も多く(68.8%)、つづいて“少量”(16.3%)、“多量”(14.6%)となっていて、青年期女子²の“普通量”(36.4%)よりも“少量”(53.7%)が多いというパターンとは異なっていた。

魚介類の摂取量を全体でみると、“普通量”(79.9%)と“多量”(10.4%)を合わせると9割を占めた。

肉類を全体でみると、“少量”(57.6%)を青年期女子²と比較すると、3割以上も高い率になっていた。

各食品群について、年代別で比較して有意差があったのは肉類のみで、“多量”と答えた割合が70~74歳(0.9%)と65~69歳代(6.1%)の間に5%水準の統計的な差を認めた。

乳類について、全体の摂取量をみると、“普通量”が58.0%、ついで“少量”(26.0%)、“多量”(16.0%)の順になっており、青年期女子²とは、“少量”と“多量”との順序が逆であった。

野菜類の摂取量を全体でみると、“多量”あるいは“普通量”を合計すると9割台(95.4%)となっており、青年期女子²と比べると、15%程度多く摂取していた。

海藻類の摂取量を全体でみると、“普通量”(70.1%)が高率で“多量”、“少量”は10%台であった。

全食品群別(穀類、いも類、豆類、魚介類、肉類、乳類、野菜類および海藻類)摂取量への認識を対象者全体について通覧すると、“多量”食べていると認識している食品のうち、最も多かったのは野菜類(37.8%)で、ついで乳類(16.0%)であり、摂取率の違いはあるが、青年期女子²と同パターンであった。穀類(2.8%)、いも類(2.1%)および肉類(2.8%)は2%台にすぎなく、全般的に多量には摂取していなかった。

排便回数別食品群別摂取量への認識をTable 7に示した。排便状況と食品摂取との関係で、排便が“不規則”な者の食品群別摂取状況の様相が特徴的で、他の排便回数の者との間に有意差があった。まず穀類の摂取についてみると、排便が“不規則”な者は全員“普通量”(100%)と答えており、他の排便回数の者との間に有意差があり($P<0.05$)、また“少量”についても、“不規則”の者(0%)と他の排便回数の者との間に有意差が認められた($P<0.05$)。

さらに、魚介類についても“不規則”の者は、“多量”が1人もなく、他の排便回数の者(10%台)との間に有意差を認めた($P<0.05$)。乳類についても“多量”が1人もいなく、排便回数が“3回以下”(25%)の者との間に有意差を認めた($P<0.01$)。海藻類についても“多量”が1人もいなく排便回数が“3回以下”(19.6%)および“7回以上”(10.2%)の者との間に有意差が認め

られた($P<0.05$)。逆に“普通量”では、“不規則”な者が高い率(81.8%)を示し、“3回以下”(55.4%)の者との間に有意差が認められた($P<0.05$)。

南ら⁸は、女子高校生の結果から、いも類や野菜類の摂取量が“便秘傾向”の女子高校生で“少ない”と答えた割合が高いことから、加齢後の大腸ガン発症への危険率が高いことを示唆したが、本調査対象者については、食品類の摂取量への認識と排便回数との間に明確な大腸ガン発症の因果関係の知見を確認できなかった。

要 約

65歳以上の男性 382名を対象に、1998年12月下旬から1999年1月下旬にかけ、年代別および排便回数別の排便状況や食品群別摂取量に関する意識についてのアンケート調査を実施し、次の結果を得た。

- 1) 毎日排便のある者の割合は64.9%、排便回数が3回以下の“便秘傾向”にある者の割合は19.4%であった。
また、“不規則”と答えた者の割合は3.8%にすぎなかった。
- 2) 健康を保つのに適した食生活を“している”あるいは“大体している”と答えた者の割合は87.8%であった。望ましい1日の摂取食品量を“知っている”あるいは“大体知っている”と答えた者は81.7%であった。
- 3) 97.9%が便秘と健康は関連性が“ある”と答え、排便は“毎日するもの”と答えた者は、全体では82.6%であった。排便は“毎日するもの”と答えた者を年代別でみると、75歳以上(75.3%)が65~69歳代(88.9%)よりも低率で有意差が認められた($P<0.01$)。
- 4) 排便時刻について排便回数別でみると、“起床から朝食直後”で、毎日排便する者(50.5%)が“不規則”の者(18.2%)よりも高率で有意差が認められた($P<0.01$)。
- 5) 食品群別摂取量への認識は“普通量”食べると答えた者が多かった。一方、食べる量が“わからない”と答えた者の割合は低く、0.3%以下であった。
食品群別摂取量への認識と排便回数との間には、明確な関連性を認めることができなかった。

文 献

- 1) 名尾良憲：便秘—その成り立ちから治療まで，ライフ・サイエンス，東京（1980）
- 2) 齊藤 憲：青年期女子の排便傾向と食生活に関する研究，岩手県立大学盛岡短期大学部研究論集（自然科学編），創刊号，21~28（1999）

高齢者の排便状況と食生活への意識について（齊藤 憲）

- 3) 平井和子, 武副礼子, 家崎幹雄, 岡本佳子ら: 中学生の排便傾向と食生活に関する意識について, 生活衛生, **32**, 121~126 (1988)
- 4) 平井和子, 武副礼子, 御興久美子: 高齢者の健康管理に関する調査ー食生活への意識と排便状況についてー, 日衛誌, **50**, 959~967 (1995)
- 5) 武副礼子, 平井和子, 許 淑珍, 田附ツル, 岡本佳子ら: 年齢・性別および地域別による排便回数と排便状況につて, 栄養学雑誌, **44**, 111~118 (1986)
- 6) 南 夏代, 平井和子, 武副礼子, 岡本佳子: 高校生の排便頻度と食生活に関する意識調査, 栄養学雑誌, **49**, 307~314 (1991)